

HUBUNGAN TENTANG TINGKAT PENGETAHUAN ANEMIA DENGAN POLA MAKAN PADA SISWI SEKOLAH MENENGAH ATAS DI SMAN 2 SUKOHARJO

Annisa Nur Fatiha¹, Supratman^{2*}

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta¹, Departemen, Keperawatan Komunitas dan Gerontik, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta²

*Corresponding Author : sup241@ums.ac.id

ABSTRAK

Remaja putri sering mengalami pola makan yang kurang sehat, yang dapat meningkatkan risiko anemia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan anemia dengan pola makan pada siswi SMA di SMAN 2 Sukoharjo. Sejumlah remaja perempuan yang menderita anemia, di pengaruhi oleh pola makan yang kurang sehat, seperti konsumsi makanan *junk food* dan makanan yang kurang gizi. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dan teknik *cross-sectional*. Sampel random proporsional dari 98 siswa SMAN 2 Sukoharjo adalah populasi. Tingkat pengetahuan tentang anemia (variabel bebas) dan pola makan (variabel terikat) adalah dua variabel yang diteliti. Teknik pengumpulan data dengan instrumen kuesioner tingkat pengetahuan anemia dengan hasil uji validitas reliabilitas *Cronbach's alpha* 0,83. Instrumen FFQ yang digunakan dalam penelitian ini merupakan instrumen standar dan telah dipatenkan. Uji *Chi-Square* digunakan untuk menganalisis data. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang anemia dalam kategori sedang dan pola makan mereka dikategorikan sebagai sedang. Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan anemia siswi dan pola makan mereka (*p*-value = 0,551). Pola makan remaja juga dipengaruhi oleh hal-hal lain, seperti tekanan sosial, gaya hidup, dan preferensi makanan. Walaupun pemahaman mengenai anemia sangat penting penelitian ini mengungkapkan bahwa pengetahuan semata tidak cukup memengaruhi kebiasaan makan. Dibutuhkan intervensi yang lebih menyeluruh, seperti program pendidikan kesehatan dan gizi yang melibatkan sekolah, keluarga, dan masyarakat guna mendukung kebiasaan makan sehat remaja.

Kata kunci : anemia, pola makan, remaja putri, tingkat pengetahuan

ABSTRACT

*Adolescent girls often have unhealthy eating patterns, which can increase the risk of anemia. The purpose of this study is to analyze the relationship between the level of anemia knowledge and eating patterns among female high school students at SMAN 2 Sukoharjo. A number of adolescent girls suffer from anemia, influenced by unhealthy eating habits, such as consuming junk food and nutritional-poor foods. This study uses a correlational design and a cross-sectional technique. A proportional random sample of 98 students from SMAN 2 Sukoharjo represents the population. The level of anemia knowledge (independent variable) and eating patterns (dependent variable) are the two variables examined. The Food Frequency Questionnaire (FFQ) used in this study is a standardized and patented instrument. Chi-Square analysis was used to examine the relationship between the two variables. The results show that most respondents have a moderate level of anemia knowledge, and their eating patterns are also categorized as moderate. Statistical analysis using the Chi-Square test indicates no significant relationship between students' anemia knowledge levels and their eating patterns (*p*-value = 0.551). Eating patterns among adolescents are also influenced by other factors, such as social pressure, lifestyle, and food preferences. Although understanding anemia is crucial, this study reveals that knowledge alone is not sufficient to significantly influence eating habits. A more comprehensive intervention is needed, such as health and nutrition education programs involving schools, families, and communities to support healthy eating habits among adolescents.*

Keywords : adolescent girls, anemia, diet, level of knowledge

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok umur yang mengalami kemajuan fisik dan mental yang berarti. Pada periode ini, kebutuhan akan asupan nutrisi yang memadai sangat penting untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan secara maksimal. Namun, pola makan dari remaja putri sering kali tidak seimbang, yang berpengaruh pada status gizi mereka. Di Kabupaten Sukoharjo, masalah gizi buruk di kalangan remaja putri masih menjadi fokus utama, terutama bagi yang menempuh pendidikan di tingkat SMA. Salah satu isu kesehatan yang kerap timbul akibat kebiasaan makan yang tidak baik adalah anemia, suatu keadaan di mana level hemoglobin dalam darah berada di bawah batas normal (dr. Aras Utami, MPH et al., 2021). Remaja putri berada pada risiko besar mengalami anemia akibat perubahan fisik selama masa pubertas, termasuk menstruasi, yang meningkatkan kebutuhan akan zat besi. Kurangnya pemahaman mengenai pentingnya gizi seimbang dan pola makan yang sehat sering menjadi penyebab utama. Kebiasaan makan yang kurang seimbang, seperti mengonsumsi makanan cepat saji atau ngemil yang tinggi gula dan lemak, bisa meningkatkan risiko anemia (Elisa & Oktarlina, 2023).

Salah satu komponen penting dalam menjaga kesehatan remaja adalah pola makan mereka. Pada remaja, terutama siswa SMA, pola makan yang tidak seimbang dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik, perkembangan mental, dan status gizi mereka. Untuk mendukung pertumbuhan, tekanan sosial, dan kecenderungan untuk mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi gula, lemak, dan garam, pola makan yang sehat harus mengandung proporsi yang seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral (Kumara & Putra, 2022). Makanan instan dapat menyebabkan diabetes, hipertensi, obesitas, dan penyakit jantung (Handayani et al., 2021). Sebaliknya, beberapa remaja menunjukkan kebiasaan makan yang sehat, dengan konsumsi makanan bergizi seperti buah-buahan, sayuran, dan sumber protein. Namun, banyak yang masih mengabaikan pola makan yang teratur, mengabaikan asupan mikronutrien yang penting, dan menjaga keseimbangan gizi yang tepat. Studi oleh Fitria menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang tidak sehat dapat menyebabkan masalah kesehatan, seperti dismenoreia pada remaja putri yang sering mengonsumsi makanan berlemak dan garam sebelum atau saat menstruasi (Fitria et al., 2023).

Jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah tingkat normal disebut anemia. Kekurangan zat besi, yang sangat penting untuk pembentukan sel darah merah yang sehat, adalah penyebab umum anemia pada remaja putri. Salah satu faktor yang meningkatkan kemungkinan remaja putri terkena anemia adalah menstruasi, karena mereka kehilangan lebih banyak zat besi daripada remaja putra. Selain itu, pola makan yang tidak teratur, diet yang tidak seimbang, dan kekurangan zat besi, asam folat, dan vitamin B12 dapat menyebabkan anemia (Romandani & Rahmawati, 2020). Menurut penelitian (Prabandari et al., 2023), prevalensi anemia di Kabupaten Sukoharjo sangat tinggi, dengan beberapa kecamatan lebih banyak daripada rata-rata nasional. Remaja putri yang kekurangan gizi, terutama zat besi, berisiko mengalami anemia, yang berdampak pada kinerja akademik, vitalitas, dan kesehatan fisik mereka. Selain itu, ketidakseimbangan gizi yang dapat menyebabkan anemia seringkali disebabkan oleh tidak pengetahuan tentang pentingnya konsumsi makanan yang mengandung asam folat, vitamin B12, dan zat besi (Siswanto & Lestari, 2021).

Pengetahuan remaja tentang anemia dan gizi berdampak pada perilaku makan mereka. Pengetahuan yang memadai tentang anemia dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pola makan yang sehat dan menghindari kebiasaan makan yang dapat meningkatkan risiko anemia. Studi oleh Latifah (2017) menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik tentang anemia pada siswa dapat mendorong mereka untuk memilih makanan yang bergizi dan menjaga keseimbangan asupan nutrisi yang penting. Namun, beberapa remaja

tetap tidak sehat, sebagian besar dipengaruhi oleh tekanan sosial dan kebiasaan makan yang tidak terkontrol. Penelitian oleh Romandani & Rahmawati (2020) menemukan hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang anemia yang dimiliki remaja putri dan kebiasaan makan mereka, menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik dapat memengaruhi pola makan mereka. Di sisi lain, penelitian oleh Wuryanti menemukan bahwa meskipun ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan anemia, perilaku makan yang buruk masih menjadi masalah (Wuryanti et al., 2024).

Untuk memiliki tubuh yang sehat dan bertenaga, diperlukan makanan bergizi dengan nutrisi seimbang. Nutrisi yang cukup penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, meningkatkan kecerdasan, menjaga kesehatan organ tubuh, serta memastikan fungsinya berjalan dengan baik. Penelitian menunjukkan bahwa nutrisi berperan penting dalam mendukung proses tumbuh kembang. Nutrisi mencakup zat gizi seperti protein, karbohidrat, lemak, mineral, vitamin, dan air. Jika asupan nutrisi tidak terpenuhi, pertumbuhan dan perkembangan seseorang bisa terhambat (Jatmikowati et al., 2023). Salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran tentang anemia dan pentingnya pola makan sehat adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan dan gizi di sekolah. Menurut penelitian oleh Dewi (2023), program pendidikan di sekolah dapat meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya gizi yang seimbang dan mengurangi prevalensi anemia. Di sisi lain, program pendidikan yang melibatkan keluarga dan masyarakat dapat membantu remaja mengubah pola makan yang tidak sehat dan membuat kebiasaan makan yang lebih baik.

Berdasarkan penjelasan tersebut, penulis berkeinginan melaksanakan penelitian mengenai hubungan antara tingkat pengetahuan anemia dengan pola makan pada siswi Sekolah Menengah Atas di SMAN 2 Sukoharjo untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan anemia dengan pola makan pada siswi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2024 di SMAN 2 Sukoharjo. Populasi penelitian mencakup seluruh siswi SMAN 2 Sukoharjo sebanyak 578 siswi pada tahun ajaran 2024. Dari populasi tersebut, diambil 98 sampel menggunakan teknik *proporsional random sampling*, yakni pengambilan sampel dengan acak berdasarkan tingkatan kelas (X, XI, dan XII). Penentuan jumlah sampel dilaksanakan menggunakan rumus Lemeshow. Kuesioner tentang tingkat pengetahuan anemia dan pola makan berisi beberapa pertanyaan. Data yang dikumpulkan mencakup informasi mengenai usia, kelas, berat badan, tinggi badan, tingkat pengetahuan tentang anemia, serta frekuensi konsumsi makanan siswi. Analisis data dilakukan melalui uji univariat untuk menggambarkan distribusi dan persentase masing-masing variabel. Selanjutnya, uji bivariat menggunakan metode korelasi *Chi-Square* dipakai dalam penilaian hubungan pada variabel-variabel tersebut.

HASIL

Analisis Univariat

Pada analisis penelitian ini, disajikan distribusi frekuensi dan variabel-variabel penelitian, seperti usia, berat badan, tinggi badan siswi. Selain itu, hasil analisis hubungan tentang tingkat pengetahuan anemia dengan pola makan terhadap siswi sekolah menengah atas di SMAN 2 Sukoharjo.

Tabel 1, menyatakan distribusi karakteristik responden berlandaskan usia, berat badan, serta tinggi badan. Usia responden dikategorikan menjadi dua kelompok, yaitu responden berusia di bawah 16 tahun sebanyak 68,4% dan responden berusia lebih dari 16 tahun

sebanyak 31,6%. Berat badan responden juga dibagi menjadi dua kategori, dengan 51,0% responden memiliki berat badan di bawah 46 kg, sementara 49,0% memiliki berat badan lebih dari 46 kg. Tinggi badan responden dikelompokkan menjadi dua kategori, dengan masing-masing 50,0% responden memiliki tinggi badan di bawah dan di atas 156,5 cm.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	F	%
Usia		
<16 tahun	67	68.4
>16 tahun	31	31.6
Total	98	100.0
Berat badan		
<46 kg	50	51.0
>46 kg	48	49.0
Total	98	100.0
Tinggi badan		
<156,5 cm	49	50.0
>156,5 cm	49	50.0
Total	98	100.0

Analisis Bivariat

Tabel 2. Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Pengetahuan Anemia dengan Pola Makan P-Ada Siswi Sekolah Menengah Atas di SMAN 2 Sukoharjo

		Tingkat status gizi		
Tingkat pengetahuan		Kurang	Sedang	Baik
				Total
Kurang		6	7	5
		33.3%	38.9%	27.8%
Sedang		20	26	11
		35.1%	45.6%	19.3%
Tinggi		12	8	3
		52.2%	34.8%	13.0%
Total		38	41	19
				98

Tabel 2, menunjukkan kaitan pada jenjang pengetahuan terkait anemia pada status gizi responden. Responden dengan pengetahuan rendah sebagian besar memiliki status gizi sedang (38,9%), begitu pula responden dengan pengetahuan sedang (45,6%) dan tinggi (45,6%). Pola ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan berhubungan dengan distribusi status gizi, meskipun sebagian besar responden berada pada kategori gizi sedang.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Chi-Square Tingkat Pengetahuan Anemia dengan Pola Makan P-Ada Siswi Sekolah Menengah Atas di SMAN 2 Sukoharjo

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	3.039 ^a	4	.551

Tabel 3, menunjukkan dari hasil penelitian menggunakan *chi-square* terdapat p value sebesar 0.551 atau >0.005 yang diartikan H0 diterima dengan kesimpulan tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan anemia dengan pola makan pada siswi sekolah menengah atas di SMAN 2 Sukoharjo.

PEMBAHASAN

Penelitian berikut memiliki tujuan dalam mengkaji keterkaitan antara derajat pengetahuan tentang anemia serta pola makan di kalangan siswi Sekolah Menengah Atas SMAN 2 Sukoharjo. Berdasarkan analisis univariat yang dilakukan, mayoritas responden menunjukkan tingkat pengetahuan tentang anemia yang sedang serta pola makan yang masuk dalam kategori sedang. Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun responden mempunyai pemahaman yang baik mengenai anemia, hal ini belum sepenuhnya tercermin dalam pola makan yang ideal. Sebaliknya, ada juga responden yang memiliki pengetahuan yang tinggi namun tetap menunjukkan pola makan yang buruk, seperti yang terlihat pada hasil distribusi frekuensi di kategori pola makan responden. Hasil analisis statistik Chi-Square menyatakan jika tidak terdapat kaitan signifikan antara pengetahuan anemia dan pola makan ($p\text{-value} = 0,551$). Penemuan ini mendukung sejumlah penelitian sebelumnya yang menunjukkan meskipun pemahaman tentang anemia dapat memengaruhi pola makan, terdapat faktor-faktor lain yang juga memiliki peran untuk membentuk kebiasaan makan pada remaja.

Penelitian berikut menyatakan jika mayoritas responden (68,4%) adalah remaja awal yang berusia di bawah 16 tahun, dengan variasi dalam berat badan dan tinggi badan. Sebanyak 51% memiliki berat badan di bawah 46 kg, dan memiliki tinggi badan secara merata di bawah dan di atas 156,5 cm, menunjukkan perbedaan dalam status gizi dan tahap perkembangan. Pola makan yang tidak baik, seperti yang diungkapkan oleh (Kumara & Putra, 2022) dan (Handayani et al., 2021), dapat menimbulkan masalah gizi dan pertumbuhan. Hal ini didukung oleh penemuan (Fitria et al., 2023) bahwa pola makan yang tidak seimbang berdampak buruk pada kesehatan remaja, termasuk dismenoreia dan masalah gizi yang lain.

Tingkat Pengetahuan Anemia

Pada penelitian ini, tingkat pengetahuan anemia di kelimopokan menjadi tiga yakni rendah, sedang, serta tinggi. Berdasarkan tabel 2, responden dengan pengetahuan rendah sebagian besar memiliki pola makan yang sedang, sedangkan responden dengan pengetahuan sedang dan tinggi memiliki pola makan yang sama. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pengetahuan anemia bervariasi, sebagian besar siswi memiliki pola makan yang tidak optimal pada kategori "sedang". Pengetahuan anemia menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi kebiasaan makan siswi. Menurut Latifah (2017) pengetahuan yang cukup mengenai anemia dapat meningkatkan kesadaran dalam memilih makanan sehat yang terkandung zat besi, asam folat, serta vitamin B12. Namun penelitian ini menunjukkan meskipun kebanyakan responden memiliki pengetahuan yang baik, pola makan mereka masih tidak ideal. Hasil ini selaras pada observasi dari Wuryanti(2024) yang menyatakan jika faktor luar seperti masuk ke makanan sehat memiliki dampak lebih besar daripada hanya pengetahuan. Pengetahuan anemia juga sangat penting bagi remaja putri, mengingat mereka rentan mengalami anemia akibat kekurangan zat besi saat menstruasi (Romandani & Rahmawati, 2020). Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa kadar pengetahuan anemia responden mayoritas tergolong dalam kategori sedang. Pengetahuan ini diukur melalui kuesioner yang sudah diuji validitas serta reliabilitasnya. Tetapi, meskipun pemahaman mengenai anemia cukup baik, hal itu tidak secara signifikan berdampak pada pola makan.

Pola Makan Remaja

Pola makan yang sehat untuk remaja putri perlu mengandung keseimbangan karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Penelitian Fitria (2023) menyatakan bahwa meskipun responden memiliki ketertarikan terhadap makanan cepat saji sering kali dipicu oleh pengaruh social dan iklan media yang lebih menarik bagi para remaja dibandingkan dengan makanan sehat. Ketidakseimbangan pola makan, yaitu asupan makanan cepat saji yang kaya lemak, garam, dan gula dapat meningkatkan risiko anemia (Kumara & Putra, 2022). Di

samping itu, faktor-faktor seperti kebiasaan makan yang kurang sehat dalam keluarga juga mempengaruhi kebiasaan makan remaja (Handayani et al., 2021). Penelitian Wuryanti (2024) menyatakan terdapat kaitan signifikan antara pengetahuan dengan anemia, tetapi kebiasaan makan remaja yang buruk masih menjadi masalah cukup besar. Penelitian ini sejalan dengan temuan di SMAN 2 Sukoharjo, dimana pengetahuan sebagian besar siswi berada pada kategori sedang banyak dari siswi SMAN 2 Sukoharjo yang tetap mengonsumsi makanan yang tidak sehat.

Hubungan Pengetahuan Anemia dengan Pola Makan

Beberapa peneliti sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan tentang anemia dan pola makan. Misalnya, penelitian dari Siswanto dan Lestari (2021) menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik mengenai anemia dapat membantu remaja menyadari pentingnya nutrisi dalam diet mereka dan mencegah terjadinya anemia. Namun, dalam penelitian ini analisis hubungan menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai anemia tidak berpengaruh langsung terhadap pola makan ($p\text{-value} = 0,551$). Temuan ini didukung oleh studi Prabandari (2023), yang mengindikasikan bahwa sekadar pengetahuan tidak cukup untuk memodifikasi perilaku makan. Faktor seperti tekanan dari teman sebaya, keterbatasan finansial, dan minimnya dukungan lingkungan sangat berpengaruh pada pilihan makanan remaja.

Peran Pendidikan Kesehatan dan Gizi

Meski hasil studi ini menunjukkan bahwa pemahaman tentang anemia tidak secara langsung mempengaruhi pola makan, tetapi penting untuk dicatat bahwa pendidikan kesehatan dan gizi dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya pola makan yang sehat. Menurut Dewi (2023), program pendidikan kesehatan di sekolah dapat berperan sebagai sarana yang efektif untuk memberikan informasi terhadap remaja terkait signifikansi gizi seimbang serta mencegah anemia. Dalam konteks ini, keterlibatan sekolah, keluarga, dan masyarakat dalam program pendidikan gizi dapat membantu memperbaiki pola makan yang tidak sehat terhadap remaja, seperti yang dinyatakan oleh Wuryanti (2024). Ini menunjukkan bahwa pendidikan tidak hanya bisa berlangsung di sekolah, namun juga harus melibatkan keluarga dan masyarakat untuk mendukung kebiasaan makan yang sehat di antara remaja.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa pengetahuan tentang anemia di kalangan siswi SMA di SMAN 2 Sukoharjo mayoritas berada dalam kategori sedang, demikian halnya dengan kebiasaan makan mereka. Analisis statistik dengan uji *Chi-Square* menyatakan tidak terdapat kaitan signifikan pada wawasan terkait anemia dan pola makan ($p\text{-value} = 0,551$). Hasil ini menunjukkan bahwa pengetahuan bukanlah satu-satunya yang dapat secara langsung memengaruhi pola makan, karena ada faktor lain seperti tekanan sosial, gaya hidup, dan selera makanan yang juga berperan. Oleh sebab itu, diperlukan intervensi yang lebih menyeluruh dalam bentuk pendidikan kesehatan dan gizi yang melibatkan sekolah, keluarga, dan masyarakat untuk mendukung pola makan sehat pada remaja perempuan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih terhadap Universitas Muhammadiyah Surakarta, SMAN 2 Sukoharjo, serta seluruh pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan dan

menyelesaikan observasi berikut. Peneliti juga menyampaikan terimakasih terhadap seluruh responden yang telah berkontribusi dan kepada dosen pembimbing atas bimbingannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, M. L. K., Maimunah, S., & Ekayamti, E. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dengan Pola Konsumsi Makanan pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Ngawi. *E-Journal Cakra Medika*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.55313/ojs.v10i1.139>
- Dr. Aras Utami, MPH, A., dra. Ani Margawati, M.Kes, P., dr. Dodik Pramono, Ms. M., & Diah Rahayu Wulandari, SKM, M. K. (2021). *Anemia pada Remaja Putri*.
- Elisa, S., & Oktarlina, R. Z. (2023). *Literature Review : Faktor Penyebab Kejadian Anemia pada Remaja Putri Literature Review : Factors that Cause Anemia in Adolescent Women*. 2018–2021.
- Fitria, F., Ningtyas, L. N., & Nursyarofah, N. (2023). Edukasi Gizi Pengaturan Pola Makan dan Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Gangguan Menstruasi Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(1), 20. <https://doi.org/10.24853/jaras.1.1.20-26>
- Handayani, W., Pinasti, siti rara oyi, Rahayu, F., & Kurniawati, marhaeni fajar. (2021). Pengaruh Media Sosial Instagram Dalam Mengiklankan Makanan Cepat Saji dan Dampak Bagi Kesehatan Pada Remaja. *INFOTECH Journal*, 7, 36–39. <https://doi.org/10.31949/infotech.v7i1.1064>
- Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2023). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1279–1294. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3223>
- Kumara, K. D. M., & Putra, I. W. G. A. E. (2022). Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Status Gizi Siswa Sma Negeri 1 Singaraja Di Masa Pandemi Covid-19. *Archive of Community Health*, 9(1), 97. <https://doi.org/10.24843/ach.2022.v09.i01.p07>
- Prabandari, A. S., Sari, A. N., Pramonodjati, F., Utomo, A. I., & Saputro, P. Y. (2023). Edukasi Pencegahan Anemia dan Pemeriksaan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di Kelurahan Gedangan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo. *Indonesian Jurnal of Community Empowerment (IJCE)*, 5(2), 138–143. <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/IJCE/article/view/2621%0Ahttps://jurnal.unw.ac.id/index.php/IJCE/article/download/2621/2083>
- Romandani, Q. F., & Rahmawati, T. (2020). Hubungan Pengetahuan Anemia dengan Kebiasaan Makan pada Remaja Putri di SMPN 237 Jakarta. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 4(3), 193. <https://doi.org/10.32419/jppni.v4i3.192>
- Siswanto, Y., & Lestari, I. P. (2021). Gambaran Status Gizi Remaja Siswa Di Kabupaten Semarang. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 3(1), 98–103.
- Wuryanti, S., Marsiati, H., & Asiah, N. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Pada Status Gizi Dan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di Desa Bantarsari, Bogor, JAWA BARAT. *JGPS*, 8(1), 34–43. <https://doi.org/10.20884/1.jgipas.2024.8.1.11497>